

BLIC

HRONO KUVAR

SUPE I ČORBE IZBOR RECEPATA

Dr Ana Gifing, autor Programa hrono ishrane

Šta treba da znate o načinu pripreme kako bi vaša supa ili čorba bila što zdravija

Nijedan ručak ne bi trebalo da prođe bez tanjira domaće okrepljujuće supe ili čorbe.

Domaće supe i čorbe se preporučuju u ishrani svih kategorija ljudi, kako zdravih tako i bolesnih. Čest sastojak supa i čorbi je bujon. Meso pre pripreme treba temeljno oprati, ali ni kratko vreme ne bi trebalo da bude u vodi, jer iz komada mesa tada izlaze hranljive supstance rastvorljive u vodi. Generalno, sveže isečeno meso ne bi trebalo prati. Kada se kuvaju hrono supe i čorbe od mesa, meso se stavlja u hladnu vodu,koja se postepeno zagreva. Tada je čorba, odnosno mesni bujon ukusniji, ali meso je manje ukusno. Prilikom kuvanja mesa, meso bi trebalo da bude potpuno potopljeno u vodi, a posuda poklopljena.

Da biste bujon potpuno razbistrili, dodajte u umućeno belance,pa prokuvajte i skinite kašikom na površini izdvojenu mešavinu belanceta i sitnih trunčica. Domaća pileća supa osim što je ukusna, veoma je korisna kod prehlade i gripa (jer ublažava simptome prehlade) i ubrzava hidrataciju organizma. Piletina sadrži amino-kiselinu cistein, koja se oslobađa prilikom kuvanja domaće supe, a pomaže kod zapušenosti nosa, razvodnjava sluz i olakšava nazalnu sekreciju. Inače, udisanje isparenja tople pileće supe je efikasnije nego inhalacija običnom vodenom parom. Pileća i ćureća supa pogoduju snižavanju visokog krvnog pritiska, normalizaciji ukupnog holesterola.

Prilikom pripreme mesne supe ili čorbe, treba voditi računa da se meso ne prekuva, jer tada dolazi do smanjenja njegove biološke vrednosti. Znatno je manja iskoristljivost prekuvanog mesa. Čorbe (teleća, juneća, jagnjeća) obiluju vitaminima B12, zatim cinkom i gvožđem. Mesne supe i čorbe ne bi trebalo podgrevati, jer meso podgrevanjem postaje strano našem telu zbog promene u sastavu proteina. Prilikom dugog zagrevanja proteina na visokim temperaturama, drastično se menja njihova struktura i tako promenjena postaje prilično nesvarljiva, a samim tim i toksična. Povrtne supe i čorbe se sole na kraju kuvanja. Vodu u kojoj ste kuvali neko povrće, nikada ne treba bacati, nego je upotrebljavati za vitaminske supe i čorbe.

Začini (kurkuma, biber, đumbir, luk, peršunov list...) koji se dodaju supama i čorbama, jačaju organe za varenje, toniziraju želudac i detoksikuju organizam.

Mirjana Ljutić, nutricionista
Hrono centar dr Gifing

www.drgifing.com

1. Kari čorba



SASTOJCI:

- 300 g pilećeg (ćurećeg) mesa
- 1 manja glavica luka
- 1 manji karfiol
- so
- biber
- 1 kašičica karija

PRIPREMA

Kari je indijska mešavina koja se koristi u celome svetu. U zavisnosti od toga gde se kari pravi, začini koji idu u čorbu su različiti. Ono što je uvek osnova je kurkuma, koja daje specifičnu boju i ljutkasti ukus. Pored kurkume, tu su i korijander, kardamon, kumin, bosiljak i crvena ljuta paprika. Iseckajte luk na krupnije kockice, propržite na malo ulja a zatim dodajte i kari začin. Sve malo propržite a zatim dodajte meso isečeno na kockice. Sve malo prepeći a zatim naliti vodom. Zatim dodati karfiol isečen na cvetove.
Dodati so i biber po ukusu. Kuvati dok meso ne bude gotovo kao i karfiol.

Služiti dok je toplo uz malo tucane paprike i limunovog soka.

2. Potaž od šampinjona i vrganja



SASTOJCI:

- 400 g šampinjona
- 5 komada suvih vrganja
- 5 komada suvog paradajza (opciono)
- 50 g slanine
- so, biber, ruzmarin, origano

PRIPREMA:

Šampinjone iseći na četvrt i staviti da se griluju zajedno sa slaninicom. Za to vreme prokuvati 4 dcl vode, u koju je potrebno potopiti suve vrganje i suvi paradajz. Nakon što su šampinjoni grilovani, trećinu staviti u blender, zajedno sa vodom u kojoj su vrganji i paradajz. Staviti soli, bibera, origana i ruzmarina po ukusu. (Ukoliko nemate blender, dobro će poslužiti i štapni mikser.) Izblendanu smesu staviti minut-dva da prođe još jedan ključ. Sipati u činijice a odozgo staviti ostatak šampinjona i slanine i dekorisati sa malo tucane paprike i origana. Služiti toplo.

3. Čorba od tikvice



SASTOJCI:

- 1 tikvica srednje veličine
- 2 do 3 dcl vode
- 2 belanceta
- so, biber, peršun, tucana paprika

PRIPREMA:

Tikvicu oljuštiti, iseći na kockice. Staviti u šerpu, preliti mlakom vodom i staviti da se kuva. Dodati začine po ukusu, so, biber, peršun i tucanu papriku. Kada su tikvice omekšale, posle 5 minuta proverite, usitnite je u blenderu ili štapnim mikserom. Smesu vratite na šporet da lagano vri a zatim sipajte belance, prvo jedno a nakon nekoliko sekundi i drugo. Ostavite petnaestak sekundi a zatim promešajte da se belanca ne bi zalepila za dno šerpe. Ostavite da lagano vri još nekoliko minuta. Služiti toplo.

4. Čorba od kelerabe

SASTOJCI:

- 1 veća keleraba
- 1/2 komorača
- 1 manja glavica luka
- 50 g pančete
- so, biber

PRIPREMA:

U 1 litar vode stavite da se kuva keleraba, lišće od kelerabe, komorač i luk. Po ukusu dodajte so i biber. Za to vreme u suvom tiganju ispecite pančetu. Kada povrće omekša, pomoću štapnog miksera ili blendera sve izmiksajte. Pre služenja pospite pančetu odozgo. Možete dodati i lišće kelerabe, čorba će imati intenzivnu zelenu boju, bez lišća će biti krem boje. Moj savet je da lišće obavezno stavite jer je prepuno vitamina A, vitamina K, karotena, minerala i vitamina iz grupe B.



5. Pileća supa

SASTOJCI:

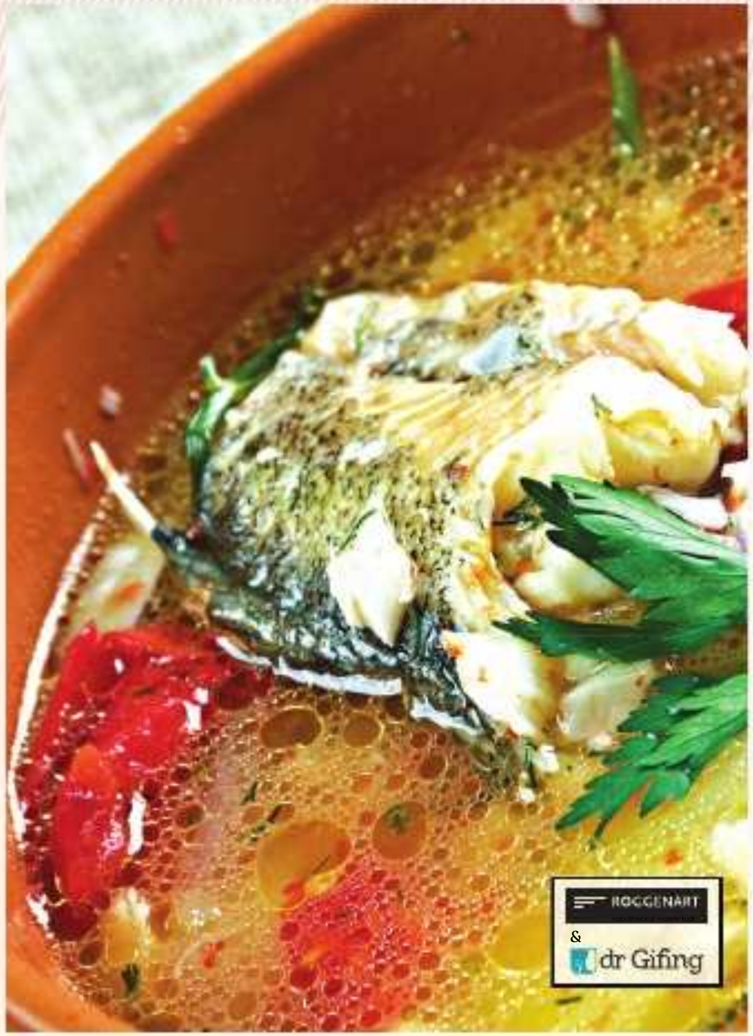
- dva komada pilećeg bataka sa karabatakom
- jedna glavica luka
- brokoli
- karfiol
- suvi začin sa povrćem

PRIPREMA:

Kuvati batak i karabatak dvadesetak minuta u šerpi sa glavicom luka. Kad je meso skuvano, dodati iseckan brokoli i karfiol. Ostaviti još 5 min. da provri i isključite. Dodajte suvi začin sa povrćem. Služiti toplo.



6. Riblja čorba



SASTOJCI:

- 2 škarpine (oko 600 g)
- 3 fileta soma (oko 500 g) ili bilo koju drugu ribu koju jedete
- 600 g crnog luka
- začini (morska so, biber, beli luk u granulama, peršun, crvena paprika, tucana crvena ljuta, čili paprika, lovorov list)
- suvi paradajz
- maslinovo ulje, voda
- kašičica ajvara

PRIPREMA:

Ribu malo prokuvati desetak minuta i ohladiti. Očistiti od kostiju i kože. U blenderu samleti crni luk i propržiti na maslinovom ulju. Dodati očišćenu ribu i sve prodinstati još malo. Zatim dodati začine, kao i sušeni paradajz koji je samleven u blenderu. Crvene paprike i tucane ljute po želji i kašičicu ajvara. Naliti oko litar vode, i kuvati sat i po.

7. Juneća supa

SASTOJCI:

- 300 g juneće rozbratne
- glavica luka ili 1 praziluk
- 2 šargarepe
- pola celera
- so
- biber
- seckani svež peršun

PRIPREMA:

Kuvajte meso sa povrćem dvadesetak minuta. Kada se meso skuva, dodajte seckani peršun i začine. Prijatno!



8. Paradajz čorba

SASTOJCI:

- 400 g pilećeg mesa
- 1 praziluk
- 1 tikvica
- 300 ml soka od paradajza
- 1 crni luk

PRIPREMA:

Luk, praziluk i piletinu staviti u vodu, posoliti i ostaviti da se kuva narednih četrdesetak minuta. Pred kraj kuvanja piletine, dodati isečenu tikicu. Kada je piletina skuvana, izvaditi je iz čorbe. Povrće, zajedno sa vodom u kojoj se kuvalo i dodatkom paradajz sok izblendati i vratiti da još jednom provri na šporetu. Meso, ukoliko je u komadu ili sa kostima, očistiti i iseći na trakice i vratiti u čorbu. Poslužiti sa malo svežeg peršuna i crnog bibera. Prijatno!



9. Posh čorba sa avokadom



SASTOJCI:

- 1 avokado
- 250 g šampinjona
- 1/2 praziluka
- 3 do 4 dcl vode
- so, biber, ruzmarin, kajenski biber, limunov sok

PRIPREMA:

Praziluk iseći po duži, oprati pod jačim mlazom vode a zatim narezati na sitnije komade. Staviti u vodu da se kuva. Šampinjone izrezati na četvrt ukoliko su veći, na polovine ako su sitniji, kao i jednu polovinu avokada i staviti na gril tiganj da se izgriluju. Drugu polovinu avokada staviti u blender, dodati skuvani praziluk sa vodom kao i polovinu izgrilovanih šampinjona. Sve sastojke izblendati. Po ukusu dodati ruzmarina, kajenskog bibera i limunovog soka. Čorbu služiti u činijicama, a odozgo dodati ostatak grilovanih šampinjona i avokada.

dr Gifing

HRONO HLEB

by ROGGENART

JEDINI ORIGINALNI I LICENCIRANI

dr Gifing

JEDINI ORIGINALNI I LICENCIRANI HLEB NASTAO U SARADNJI SA CENTROM ZA HRONO ISHRANU DR GIFING

PRODAJNA MESTA ROGGENART-A:

NOVI BEOGRAD: Airport City- Omladinskih brigada 88
GTC AVENUE: Vladimira Popovića 38-40
Bulevar Dr Zorana Đinđića 12g
ZEMUN: Gospodska 19
STARI GRAD: Kralja Petra 45, Zmaj Jovina 18
VRAČAR: Svetozara Markovića 22
Maksima Gorkog 4
PALILULA: Kraljice Marije 10
BANOVO BRDO: Petra Mećave 2g
VOŽDOVAC: Vojvode Stepe 74

NOVI SAD:
Petra Drapšina 56
Daničićeva 8

TAKOĐE I U PRODAJNIM OBJEKTIMA:

Mercator · IDEA · RODA MEGAMARKET · AROMA · UNIVEREXPORT



ROGGENART
www.roggenart.com